

健康寿命を延ばそう！ 10歳若返る健康教室2025



【A 10歳若返る健康運動教室】

11月18日(火) 午後2時～4時

参加無料、先着30名、申込:11月7日まで

講師：ウェルネスライフトレーナー 橋本大介先生



＜正しいウォーキングを通して健康寿命の延伸につなげます＞

【B ピンシャン！健康教室】

令和8年1月28日(水) 午後2時～3時30分

参加無料、先着30名、申込:1月16日まで

講師：前橋市長寿包括ケア課



＜生活習慣病の予防や、認知症の予防に関する講座です＞

(き り と り 線)

【 申 し 込 み 書 】

住 所

町

丁目

(町名まで)

氏 名

(年齢

歳代)

参加希望に○を⇒ A ・ B

連絡先 ☎

※ お申し込み方法 ： 下記窓口へ直接、または 電話・FAXで

前橋市第二コミュニティセンター TEL・FAX:027-223-8881

受付：平日9:00～17:00

場所：第二コミセン3階 ホール

健康寿命を延ばそう！

回 覧

10歳若返る健康教室2025



【A 10歳若返る健康運動教室】

11月18日(火) 午後2時～4時

参加無料、先着30名、申込:11月7日まで

講師：ウェルネスライフトレーナー 橋本大介先生



＜ 正しいウォーキングを通して健康寿命の延伸につなげます ＞

【B ピンシャン！健康教室】

令和8年1月28日(水) 午後2時～3時30分

参加無料、先着30名、申込:1月16日まで

講師：前橋市長寿包括ケア課



＜ 生活習慣病の予防や、認知症の予防に資する講座です ＞

(き り と り 線)

【 申 し 込 み 書 】

住 所

町

丁目

(町名まで)

氏 名

(年齢

歳代)

参加希望に○を⇒ A ・ B

連絡先 ☎

※ お申し込み方法 ： 下記窓口へ直接、または 電話・FAXで

前橋市第二コミュニティセンター TEL・FAX:027-223-8881

受付：平日9:00～17:00

場所：第二コミセン3階 ホール